

## De lege stoel

Hoe leef je verder na het verlies van een dierbaar iemand?



'Je kunt niet verhinderen dat er vogels van verdriet over je hoofd vliegen,  
maar je kunt voorkomen dat ze nesten bouwen in je haar'  
(Chinees gezegde)

## Rouwen

Rouwen is vaak een individueel gebeuren. De gevoelens die een verlies met zich meebrengt, zijn soms moeilijk onder woorden te brengen. Soms vind je ook niet zo makkelijk mensen die kunnen luisteren. Toch kan het opluchting en steun geven als je je ervaringen kan delen. Vandaar dat lotgenotencontact zo'n belangrijke meerwaarde kan zijn. Daarom bieden we de gelegenheid deel te nemen aan een groepsbegeleiding.

De groep richt zich tot personen die iemand verloren hebben ten gevolge van een ziekte. Het kan gaan om een vader, moeder, partner, broer, zus of kind. Dit alles gebeurt in een kleine groep begeleid door professionele hulpverleners. Gedurende acht sessies wordt er aandacht besteed aan thema's zoals herinneringen, moeilijke en mooie momenten, heroriëntatie van het dagelijks leven, zelfzorg en sociale steun. De as 'verleden - heden - toekomst' vormt de rode draad in de begeleiding.

### Enkele reacties van rouwendenden na onze vorige gespreksgroepen:

- > 'Het is ongelooflijk hoeveel steun ik kreeg van lotgenoten.'
- > 'In 1 woord begrepen de anderen wat ik bedoelde.'
- > 'Ik mag verdriet hebben, maar evengoed boos zijn, lachen of mezelf ontspannen.'
- > 'Ik heb ervaren dat lachen en wenen dicht bij elkaar liggen.'

## Interesse

Geïnteresseerden worden uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek waarin meer concrete informatie zal verschaft worden.

Voor verder informatie kan je terecht bij:

<b>03 280 23 35</b>	Titia Dergent
<b>03 280 23 36</b>	Micheline Van Bosch



**ZNA Middelheim**

**03 280 23 35**

Lindendreef 1, 2020 Antwerpen